BUKU PELAJARAN PENCAK SILAT

NUSANTARA

UNTUK TINGKAT DASAR (CALON SISWA & SISWA)

DITERBITKAN OLEH :
KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA

MATERI PELAJARAN PENCAK SILAT

NUSANTARA

UNTUK TINGKAT DASAR (CALON SISWA & SISWA)

DITERBITKAN OLEH :

KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA

SAMBUTAN KETUA UMUM PENGURUS PUSAT KPS NUSANTARA

Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat, adalah merupakan sumbangan yang cukup berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi di tengah-tengah kurangnya literature tentang warisan budaya yang bernilai luhur ini, maka sepantasnya kita memberikan apresiasi terhadap penulis.

Bagi saya kelangsungan hidup Pencak Silat mempunyai kaitan yang sangat kuat dan penting di dalam mempertahankan budaya bangsa. Seperti yang telah berkali-kali saya utarakan, cirri suatu bangsa terlihat pada hasil budayanya. Oleh karena itu, kalau kita ingin mempertahankan diri kita sebagai bangsa Indonesia, hasil budi daya bangsa kita harus kita lestarikan.

Untuk itulah Pencak Silat kita kembangkan dan pertahankan. Semoga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk tingkat dasar atau Calon Siswa & Siswa ini akan bermanfaat bagi kita semua, dan mudah-mudahan pula seri-seri berikutnya akan menyusul.

Jakarta, 28 Juli 2011

H. HAYONO ISMAN, SIP
Ketua Umum

SAMBUTAN PENDIRI PERGURUAN KPS NUSANTARA

Ciri suatu bangsa akan terlihat atau tercermin pada hasil budayanya. Pencak Silat sebagai salah satu Warisan Budaya Nasional memiliki nilai sangat luhur, maka wajib kita lestarikan dan kembangkan.

Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat patut kita syukuri dan sambut dengan gembira, karena merupakan sumbangan yang berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi ditengah-tengah kurangnya literatur tentang Warisan Budaya Nasional ini.

Walaupun penerbitan buku pelajaran ini bersifat intern bagi anggota Keluarga Pencak Silat Nusantara, namun tidak menutup kemungkinan bagi pihak lain yang ingin mempelajarinya. Dengan demikian diharapkan menjadi inovator dan merangsang kalangan Pesilat untuk menerbitkan buku-buku tentang Pencak Silat yang lebih berbobot.

Semoga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk tingkat dasar atau Calon Siswa & Siswa ini akan bermanfaat bagi kita semua dan mudah-mudahan seri-seri berikutnya akan segera menyusul untuk menambah Sejarah Pencak Silat dimasa mendatang.

Jakarta, 28 Juli 1992

MOCH. HADIMULYO, BSc
Pendiri KPS Nusantara

SAMBUTAN KETUA DEWAN GURU
KPS NUSANTARA

Assalamu'alaikum wr, wb.
Dengan mengucap Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas segala Rakhmat dan Hidayahnya, sehingga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk tingkat Calon Siswa dan Siswa ini dapat diterbitkan.

Walaupun penerbitannya dalam bentuk yang sederhana, tetapi hal ini tidak mengurangi manfaatnya yang sangat besar bagi perkembangan KPS Nusantara dimasa mendatang. Semoga para Pelatih, Asisten Pelatih dan segenap Siswa dapat mempergunakan buku ini secara maksimal.

Harapan kami selanjutnya, semoga dengan penerbitan Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara ini akan menjadi motivator bagi kalangan pencak silat pada umumnya dan khususnya bagi anggota Keluarga Pencak Silat Nusantara untuk menerbitkan buku-buku pencak silat yang lebih berbobot.

Jakarta, 28 Juli 2011
Wassalamu'alaikum, wr,wb.

BAMBANG TW ANGGONO, MM
Ketua Dewan Guru

KATA PENGANTAR

Pencak Silat adalah salah satu dari Kebudayaan Nasional dan merupakan Pusaka Leluhur Bangsa Indonesia, oleh karena itu setiap warga negara Indonesia berkewajiban untuk mempertahankan, melestarikan, menggali serta mengembangkan pencak silat.

Para Pendekar pendahulu kita sebagian besar mengajarkan ilmu yang dimilikinya semata-mata dituntun oleh naluri dan bakat besar yang ada padanya. Metoda dan sistimatika latihan seolah-olah lahir dan tumbuh begitu saja. Apabila Sang Guru memiliki kepribadian yang kokoh, kharisma yang kuat, mempunyai pengetahuan luas dan bias memberikan motivasi kepada murid-muridnya untuk maju, maka perguruan tersebut akan melesat maju. Namun sebaliknya jika pewarisnya lemah, maka perguruan tersebut akan merosot dan kemudian tenggelam.

Pada jaman kemajuan seperti saat ini, hal tersebut dapat dicegah atau paling sedikit dikurangi pengaruhnya dengan membekali para pewaris dengan perangkat ilmu yang cukup, antara lain melalui kaset video, buku-buku pencak silat, leteratur dan lain-lain. Literatur dan buku-buku tentang pencak silat di Indonesia saat ini masih kurang memadai, sehingga dengan diterbitkannya Buku Pelajaran Pencak Silat oleh KPS Nusantara ini merupakan sumbangsih terhadap perkembangan pencak silat.

Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara ini dimaksudkan sebagai pedoman bagi para pelatih dan asisten pelatih KPS Nusantara dalam melaksanakan tugas melatih serta diharapkan mengurangi salah tafsir didalam penguasaan tehnik pencak silat khususnya KPS Nusantara. Selain itu, buku ini sebaiknya wajib dimiliki oleh setiap anggota KPS Nusantara sesuai dengan tingkatannya, karena sangat membantu para siswa dalam menguasai tehnik pencak silat Nusantara.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini tentunya masih jauh dari sempurna, untuk itu kami menunggu kritik dan saran membangun guna perbaikan dalam penerbitan selanjutnya. Buku ini merupakan penyempurnaan dari buku sebelumnya yang diterbitkan pada tahun 1992.

Tak lupa kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Alm. Bapak Moh. Hadimulyo, BSc Pelatih Utama dan Pendiri KPS Nusantara.
2. Dr. Moh. Djoko Waspdo,SPt dan dr. Rachmadi Djoko Suwigyo, Pendiri KPS Nusantara.
3. Bapak H. Hayono Isman, SIP, Ketua Umum Pengurus Pusat KPS Nusantara.
4. Drs. Bambang TW Anggono, MM Ketua Dewan Guru KPS Nusantara
5. Oong Maryono, Ketua Bidang Perwakilan KPS Nusantara Luar Negeri.
6. H. Wawan Setiawan, Ketua Bidang Tehnik Pengurus Pusat KPS Nusantara.
7. Dewan Guru KPS Nusantara dan semua pihak yang telah membantu, sehingga diterbitkannya buku ini.

Akhirnya saya ucapkan ; "Selamat berlatih" dan semoga sukses menanti anda.

Jakarta, 28 Juli 2011

Penyusun,

SUHARTONO, S.Sos

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pencak Silat merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia yang bernilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat tersebut terkandung dalam jatidirinya yang meliputi 3 (tiga) hal pokok dalam satu kesatuan, yaitu ;

1.1.1. Budaya Indonesia sebagai asal dan coraknya.
1.1.2. Falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa sumber motivasi penggunaannya.
1.1.3. Pembinaan mental spiritual/budi pekerti, beladiri, seni dan olah raga sebagai aspek-aspek intergral dari substansinya.

Pencak Silat yang dihayati oleh keseluruhan nilai-nilainya akan mempunyai manfaat yang besar, bukan saja bagi individu yang mempelajarinya, tetapi juga bagi masyarakat. Dengan kata lain pendidikan pencak silat memiliki manfaat individu dan sosial. Pendidikan pencak silat dapat memberikan sumbangan dalam pembangunan seluruh masyarakat Indonesia dan merupakan ; "**Character and Nation Building**".

Pencak Silat pada awalnya adalah suatu metode perkelahian yang efektif. Manusia yang menguasai metode tersebut disatu sisi akan dapat mengalahkan dan menaklukan manusia awam dengan mudah. Disisi lain, manusia yang sama-sama memiliki metoda tersebut akan bersaing satu sama lain, yang berlanjut pada perkelahian yang dapat berakhir fatal pada salah satu atau kedua belah pihak. Apabila metode tersebut dikuasai oleh manusia yang tak bermoral dan bertemperatur buruk, maka ia akan membahayakan bagi manusia lain dan masyarakat.

Dengan demikian, metode perkelahian efektif merupakan faktor yang menimbulkan rasa takut di kalangan yang tidak menguasainya dan merupakan persaingan maupun pertentangan di antara mereka yang menguasainya. Faktor tersebut merupakan faktor penghambat dan bertentangan dengan cita-cita untuk mewujudkan masyarakat "Tata tenteram kerta raharja", yakni masyarakat yang teratur, tertib yang dapat memberikan ketenteraman serta suasana yang kondusif bagi warganya sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan setiap warganya.

Oleh karena itu, setiap warga dituntut untuk mentaati kaidah-kaidah serta menjunjung tinggi nilai-nilai agama, sosial, adat dan hukum. Sehubungan dengan itu, terdapat tuntutan social agar penguasaan metode perkelahian efektif itu dibarengi dengan kemampuan mengendalikan diri. Hal itu berarti bahwa pengajaran metode perkelahian harus dibarengi dengan pendidikan sikap mental. Semakin tinggi pendidikan fiskal yang diajarkan harus semakin matang tingkat penguasaan dan pengendalian diri yang dimiliki.

Pendidikan sikap mental yang diberikan bersama-sama dengan pengajaran fiscal itu berupa falsafah, yakni pandangan dan kebijaksanaan hidup yang pada dasarnya bertujuan untuk membentuk manusia yang secara konsisten dan konsukuen mampu mentaati dan menjunjung tinggi nilai-nilai kaidah agama, sosial, adat dan hukum yang berlaku di masyarakat. Pembinaan budi pekerti luhur merupakan esensi dari ajaran falsafah tersebut.
Pemikiran, perenungan, pandangan dan bahasan dalam falsafah tersebut berkisar pada pembentukan budi pekerti luhur serta pengamalan bentuk-bentuk manifestasi dan implementasinya dalam kehidupan manusia sebagai mahluk Tuhan, mahluk individu, mahluk sosial dan mahluk alam semesta. Manivestasi dan implementasi itu harus mengandung arti bahwa;

1). **Manusia sebagai mahluk Tuhan** wajib mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ke-Tuhanan dan keagamaan, baik secara vertical maupun horizontal. Secara vertical ia wajib menyembah Tuhan sebagai karunia-Nya yang lain dan dilakukan secara kontinyu menurut tatacara agama. Secara horizontal ia wajib mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan pribadi dan kehidupan masyarakat maupun dalam kehidupan alam semesta. Intinya ; untuk memenuhi kepentingan dan mencapai tujuannya, harus dilakukan dengan cara-cara yang baik sebagaimana ditunjukkan dalam agama yang terangkum dengan kata "Taqwa dan beriman kepada Tuhan".

2). **Manusia sebagai mahluk individu** atau mahluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat maupun agama. Sikap taqwa dan beriman kepada Tuhan merupakan modal dasar dalam pembentukan kerpibadian luhur. Wujud konkrit dari kepribadian luhur itu antara lain; sikap terus menerus menimba, memperluas dan memperdalam ilmu penegetahuan, membangun diri, mengejar kemajuan, mandiri tetapi tidak ekslusif, kritis, korektif, sederhana, hemat, berpikir ke masa depan (waskita = prospectif thinking), mampu mengatasi tantangan (mumpuni), sanggup menerima kenyataan tetapi tidak pasrah kepada nasib, (optimis), mampu mendahului tantangan (always to be ahead to the challenge), bermoral baik (adiluhung), tidak mudah frustasi, tahu diri (low profile), selalu ingat dan waspada, jujur dalam menyampaikan kebenaran dan kesalahan.

3). **Manusia sebagai mahluk sosial** wajib memiliki pemikiran orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap tingkah laku perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat. Seluruhnya dirangkum sebagai sikap pengabdian sosial. Sikap taqwa dan beriman kepada Tuhan serta kepribadian yang luhur merupakan modal dasar dalam pembentukan dalam sikap pengabdian sosial ini.

Wujud konkrit dari sikap ini antara lain; sikap toleransi (mau mengerti pendapat dan kepentingan orang lain), menghargai dan menghormati orang lain, melestarikan dan melaksanakan tradisi dan adapt istiadat yang baik, bertenggang rasa, menghargai karya agung, terbuka, tidak suka mencari muka dan pujian, sillaturakhmi (meningkatkan hubungan kekeluargaan dan persaudaraan), moderat (memperhatikan system yang berlaku), mengayomi, edukatif, persuasif, dermawan, insane, suka beramal soleh, berlomba-lomba berbuat baik (fastabiqul khairat), berani minta maaf jika bersalah, dan suka memberi maaf bila diminta, mau menerima nasihat orang lain, melaksanakan tridarma (ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani = di depan memberi contoh yang baik sebagai panutan, di tengah membentuk motivasi dan di belakang menumbuhkan kemampuan), menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan, bertata susila dan berate karma, dewasa serta intelektual, emosional dan sosial, suka bermusyawarah dan menyelesaikan masalah untuk mencapai kata mufakat, tidak melakukan hal-hal yang dipantangkan atau tidak disukai oleh masyarakat, dapat dipercaya (credible), tidak suka iri dan dengki.

4). **Manusia sebagai mahluk alam semesta**, berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan. Hal itu disebut sebagai sikap mencintai lingkungan hidup yang aman dan nyaman. Modal dasar dalam pembentukan sikap ini adalah sikap taqwa dan beriman kepada Tuhan, kepribadian luhur serta sikap social. Wujud konkrit dari sikap ini antara lain; mencintai alam semesta, memelihara kebrsihan, kesehatan dan ketertiban, keteraturan dan kenyamanan lingkungan, memiliki etika dan disiplin lingkungan. Manusia yang demikian itu, dalam rumusan IPSI disebut sebagai manusia yang taqwa, tanggap, tangguh, tanggon dan trengginas.

Wujud konkrit dari sikap dan sifat ideal manusia sebagai mahluk Tuhan, mahluk pribadi, mahluk social dan mahluk alam semesta yang dikemukakan diatas merupakan hasil inventarisasi dari wejangan-wejangan para pendekar dan guru diberbagai perguruan pencak silat. Para Pendekar dan Guru selalu menasihati murid dan anggota perguruannya agar selalu mematuhi tradisi, adat istiadat, semboyan dan pepatah masyarakat yang kesemuanya itu sebenarnya merupakan manifestasi dan implementasi dari ajaran falsafah masyarakat. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah pencak silat itu, murid dan anggota perguruan diharapkan menjadi manusia ideal *(Khusnul khuluk wal akhlak = the noblest human mankind)* dengan mission menciptakan dan memelihara kebahagiaan masyarakat dan dunia (memayuhayuning bawono), dimana manusia harus dipandang sebagai saudara yang saling asih, asuh dan asah.

Dengan adanya kelengkapan falsafah budi pekerti luhur atau falsafah pengendalian diri, metode perkelahian itu tak lagi bebas penggunaannya, tetapi terbatas hanya untuk kepentingan pembelaan diri saja. Itupun dalam keadaan sangat mendesak, jika jalan damai tidak dapat ditempuh. Selain itu "Jurus" atau rangkai tehnik-tehnik gerakannya yang efektif dan efisien telah dimodifikasi sedemikian rupa sehingga metode tersebut menjadi sistem beladiri yang gerakannya bersifat etis, estetis, sportif (berkriteria olah raga). Rangkaian gerak yang bernilai etis, estetis dan sportif tersebut mempunyai keunikan yang diwarnai dan bercorak budaya Indonesia. Jurus-jurus yang berkepribadian Indonesia disebut dengan pencak dan silat, yakni sejak didirikannya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai wadah nasional tunggal yang mempersatukan dan membina semua perguruan Pencak Silat yang terdapat di Indonesia.

Ditinjau dari nilai-nilai yang terkandung dalam jati dirinya, pencak silat pada hakekatnya adalah sarana dan materi pendidikan rohani dan jasmani untuk membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas, baik mental maupun fisikal.

1.2. Tujuan Pencak Silat

Tujuan utama pembinaan pencak silat adalah pembentukan sikap positif agar mampu bermasyarakat dengan baik serta memiliki iman ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

1.3. Manfaat Pencak Silat

Pendidikan dan pembinaan pada dasarnya adalah pembangunan sumber daya manusia *(human investment)* dan *(human resource development)*. Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia serta mencakup segi mental dan fisikal secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas seperti dibawah ini ;

1). Taqwa kepada Allah SWT.
2). Berkepribadian dan mencitai budaya Indonesia.
3). Memiliki rasa percaya diri.
4). Mampu menguasai dan mengendalikan diri.
5). Menjaga martabat diri.
6). Mempunyai rasa tanggung jawab serta disiplin pribadi dan sosial.
7). Senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadialn serta tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan.
8). Menghormati sesame manusia, terutama yang lebih tua, dan memberi tauladan yang lebih muda.
9). Bersikap damai dan bersahabat kepada siapapun yang baik.
10). Mempunyai kepekaan dan kepedulian sosial yang tinggi serta suka menolong manusia lainnya yang sedang mengalami kesulitan dan kesusahan.

11). Selalu rendah hati, ramah dan sopan dalam bicara maupun dalam pergaulan sosial.
12). Berjiwa besar, mawas diri dan mengoreksi diri, berani minta maaf atas kesalahan yang diperbuat dan senang memberi maaf kepada orang lain yang memintanya dan mengaku bersalah.
13). Mengutamakan kepetingan masyarakat daripada kepetingan pribadi.
14). Memfungsi-sosialkan segala kemampuan yang dimiliki.
15). Optimis, tidak mudah frustasi atau putus asa.
16). Suka dan rela berkorban demi kepentingan bersama.
17). Anti kejahatan dan kenakalan yang mengganggu ketertiban dan ketenteraman masyarakat serta menghambat upaya masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraannya.

Apabila **"Catur Prasetya Nusantara"** dapat dihayati dan diamalkan, maka kualifikasi lain yang diharapkan yaitu;

1). Membela, mengamalkan Pancasila dan UUD 1945.
2). Cinta bangsa dan tanah air Indonesia.
3). Menjunjung tinggi persaudaraan dan persatuan bangsa.

Manusia yang berkualitas seperti itu selaras dengan amanat GBHN yaitut ;

"Pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan UUD 1945 diarahkan untuk menngkatkan kecerdasan serta harkat dan martabat bangsa, mewujudkan manusia serta masyarakat Indonesia yang ber-iman serta ber-taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkualitas, mandiri sehingga mampu membangun dirinya dan masyarakat sekelilingnya serta dapat memenuhi kebutuhan pembangunan nasional dan bertanggung jawab atas pembangunan bangsa".

BAB II
PENGETAHUAN UMUM

2.1. Riwayat Ringkas Perguruan

Perguruan ini di dirikan di Jakarta pada tanggal 28 Juli 1968 oleh Tiga Pendekar, yaitu ; Alm. Moch. Hadimulyo, BSc, Dr. Moch. Djoko Waspodo,SPt dan Alm. dr. Rachmadi Djoko Suwigyo dengan nama : *"Study Group Pencak Silat Nusantara"*.

Ketiganya sama-sama belajar pada seorang pendekar besar Perguruan Pencak Silat Setia Hati, yakni Bapak Mariyun Soedirohadiprojo. Pada waktu itu ketiganya menjadi Pengurus Besar IPSI di bidang tehnik dan sangat memprihatinkan keadaan pencak silat yang kurang diminati oleh kaum muda. Jika ada peminatpun sangat sulit mencari guru atau tempat latihan, karena pada umumnya perguruan-perguruan yang ada masih tertutup.

PENDIRI PERGURUAN

Alm. Moh. Hadimulyo, BSc

Dr. Moch. Djoko Waspodo,SPt

Alm. dr. Rachmadi Djoko Suwigyo

Terpanggil oleh keadaan semacam ini, mereka bertiga memutuskan untuk mengadakan penelitian, pengkajian dan studi banding melalui studi group yang didirikan. Tujuannya jelas untuk mencari upaya agar pencak silat berkembang. Melalui masa yang cukup panjang, akhirnya diputuskan untuk memulai pembaharuan antara lain berupa :

1. Memisahkan secara tegas pembinaan pencak silat "Gerak" dan "Aspek dalam"
2. Mengubah metoda latihan tradisional menjadi metoda latihan yang sistimatis, jelas materi latihan, kurikulum dan tahapan belajarnya . Diadakan tes dan evaluasi secara teratur serta diberikan atribut yang tampak jelas dari luar bagi tiap tahapan belajar.
3. Mempelopori adanya pertandingan pencak silat olah raga.
4. Menyelenggarakan peragaan-peragaan yang atraktif.
5. Membantu PB IPSI membenahi sisi organisasi.

Langkah pembaharuan yang disusul dengan langkah uji coba ini segera membuahkan hasil. Kelompok studi ini makin membesar dan melalui berbagai pertandingan pencak silat, prestasi kelompok ini segera mencuat. Bahkan metoda latihan yang dipakai untuk menyiapkan pesilat dalam menghadapi sebuah kejuaraan menjadi contoh untuk perguruan lain.

Hal inilah yang membuat kelompok ini pada Musyawarah Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia di tahun 1973 diakui sebagai salah satu diantara 10 (Sepuluh) Top Organisasi Pencak Silat sekarang disebut Perguruan Historis. Akibatnya kelompok studi harus mengubah dirinya menjadi : *"Keluarga Pencak Silat Nusantara"* tangal 28 Juli 1973.

Aliran-aliran tradisional yang pernah dipelajari dan kemudian turut mewarnai tata gerak dan tata batin KPS Nusantara adalah :

1. Pencak Silat Cingkrik, Betawi melalui Bapak M. Saleh.
2. Cimande, Mahdi, Syahbandar, Kari dan Taji melalui alm. Bapak A'an, Marzuki dan Hidayat.
3. Setia hati melalui Bapak Mariyun. S
4. Pencak Jawa Kombinasi melalui Bapak Projo Soemitro
5. Pencak Silat Pariaman (Minangkabau) melalui alm. Bapak Itam.
6. Lintau melalui Bapak Amirudin

Sementara itu mereka juga mempelajari beladiri lain seperti ; Karate aliran Shotokan dan Yu jitsu dibawah pimpinan M.A. Effendi. Bahkan dr. Rachmadi DS pernah menjadi atlit karate nasional pada tahun 1970-an.

2.2. Sistimatika dan Metode Latihan

2.2.1. Definisi Latihan

Latihan adalah suatu proses kegiatan yang teratur dan berulang-ulang dengan beban kegiatan yang ditingkatkan tahap demi tahap.

Tiga prinsip utama, yakni :

⇒ Kegiatan harus berulang-ulang
⇒ Kegiatan harus teratur
⇒ Beban latihan harus ditingkatkan tahap demi tahap

2.2.2. Tujuan Latihan

Meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu bidang kegiatan. Jika salah satu dari ketiga prinsip tersebut diatas diabaikan, maka tujuan yang hendak dicapai tidak akan terwujud. Dengan demikian

menjadi jelaslah bahwa seorang yang berlatih pencak silat secara tak teratur, tidak akan menarik manfaat dari kegiatannya itu. Demikian pula bila ia berlatih teratur namun beban latihannya tidak pernah ditingkatkan, maka kemampuannya tak akan pernah meningkat. Dan semua capai lelah yang telah dilakukannya menjadi mubazir. Kesalahan inilah yang sering dilakukan oleh para siswa maupun para pelatih.

Prinsip ke-3 dikalangan olah raga umum lebih dikenal dengan istilah OVER LOAD PRINCIPLE. Dengan berpegang teguh pada prinsip ini, maka gerakan-gerakan yang semula sulit dilaksanakan, makin lama akan makin mudah dikuasai serta akhirnya menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Tubuh akan makin kurang memerlukan pemusatan syaraf. Ketegangan dalam melakukan gerak akan menurunkan pemborosan tenagapun akan menyusut. Perlu diingat, bahwa hal ini baru akan tercapai jika pelatih memberikan stimulus (rangsangan) beban pada tubuh untuk bekerja pada tingkat kemampuan maksimal atau hamper maksimal.

2.2.3. Intensitas

Pelaksanaan prinsip beban meningkat ini sering salah tafsir. Sementara siswa atau pelatih menganggap bahwa makin lama latihan berlangsung makin besar manfaatnya. Cara yang ditempuh ini bisa bermanfaat, tetapi bisa juga membuat seluruh rencanalatihan gagal. Bila rencana latihan tak tersusun dengan baik, maka latihan yang berjalan akan menganggap latihan sebagai suatu siksaan dan hari latihan berikutnya dipandang dengan enggan dan muak. Oleh karena itu usahakan latihan berlangsung SINGKAT, PADAT DAN MENARIK. Jadi intensitaslah yang harus diperhatikan, bukan lamanya latihan.

Sebuah kunci penting patut dicatat; HENTIKAN LATIHAN PADA SAAT YANG TEPAT!. Buatlah para siswa merindukan hari latihan berikutnya, dengan menysun rencana latihan sedemikian rupa sehingga para siswa belum merasa puas disaat latihan. Masalah OVER LOAD PRICINPLE DAN INTENSITAS perlu dipahami oleh para siswa dan pelatih, agar mereka sadar akan manfaat kegiatan yang sedang dijalankannya.

2.2.4. Prinsip Latihan

⇒ Sederhana dan mudah dilaksanakan secara massal
⇒ Mudah dievaluasi kemajuan dan perkembangannya
⇒ Menekankan segi efektifitas, gerak dan langsung meningkatkan kemampuan beladiri maupun pertandingan.
⇒ Dilaksanakan dalam intensitas tinggi
⇒ Jelas tahap latihannya

2.2.5. Metode Latihan

"Dasar-Jurus-Urai " atau *"Part to whole to part"*, yaitu ;

1. Latihan dimulai dari gerak yang paling sederhana dan merupakan bagian terkecil dari suatu gerak.
2. Kemudian unsur gerak ini disusun dalam suatu rangkaian yang lebih jelas dan maksud dan tujuan serta manfaatnya yang disebut "Jurus"
3. Dalam pelaksanaan latihan, jurus-jurus ini harus selalu diuraikan bentuk dan gerakannya agar para siswa menguasai gerak dan tahu manfaatnya.
4. Dalam perkembangan berikutnya, gerakan-gerakan atau jurus-jurus tersebut disusun dalam rangkaian yang lebih rumit dengan meninggikan factor kesulitannya.
5. Tahapan-tahapan latihan berfungsi sebagai alat pacu kemajuan. Karena setiap saat para siswa dihadapkan dengan jenis-jenis latihan baru yang lebih rumit.

2.3. Tradisi Nusantara

2.3.1. Upacara tradisi KPS. Nusantara dilakukan pada saat sebelum mulai dan sesudah selesai latihan, ujian, demontrasi, pertandingan dan lain-lain.

2.3.2. Upacara tradisi KPS. Nusantara terdiri dari:
(1). Menyiapkan pesilat.
(2). Menghitung jumlah peserta.
(3). Menenangkan pikiran dan mengatur nafas.
(4). Sumpah Nusantara (Catur Prasetya Nusantara).
(5). Hormat perguruan KPS. Nusantara.
(6). Penghormatan kepada Pimpinan Latihan dan sesama kawan.
(7). Penghormatan kepada bendera Merah Putih dan lambang KPS Nusantara.

Catatan :

a. *Untuk 3 – 4 dilaksanakan dalam keadaan duduk bersila, Pimpinan Latihan menghadap ke arah peserta.*
b. *Untuk 5 – 6 dilaksanakan dalam posisi berdiri, Pimpinan Latihan menghadap ke arah peserta latihan.*
c. *Untuk no. 7 Pimpinan Latihan dan peserta menghadap ke arah bendera dan lambang Nusantara. Jika bendera dan lambang tidak tersedia, hormat perguruan dilakukan dari posisi duduk.*

UPACARA PERGURUAN

1. Sedia

2. Siap

3. Hormat

4. Duduk Bersila

5. Berdoa

6. Catur Prasetya Nusantara

7. Berdiri

2.4. Catur Prasetya Nusantara

Kode Etik atau Sumpah / Janji Perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara disebut " Catur Prasetya Nusantara", yakni :

Dengan Iman & Taqwa kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, kami berjanji :

(1). Siap mengabdi kepada nusa dan bangsa.

(2). Menghormati orang tua dan guru.

(3). Berjiwa ksatria dan berbudi luhur.

(4). Mempertinggi dan memperkembangkan Pencak Silat.

BAB III
MATERI LATIHAN DAN UJIAN

3.1. Materi Pelajaran/Latihan

Materi pelajaran yang dimiliki oleh Keluarga Pencak Silat Nusantara, antara lain;

1. Gerak Dasar, meliputi : kuda-kuda, sikap pasang, tangkisan, elakan, pukulan, tendangan, jatuhan, bantingan, kuncian dsb.
2. Jurus Senam Nusantara 1 s.d 12
3. Jurus Pertandingan 1 s.d 24
4. Jurus Pembelaan 1 s.d 7 (a,b dan c)
5. Jurus Tunggal Bebas dan Wajib (1 s.d 6)
6. Jurus Ganda (Berpasangan)
7. Jurus Senjata (Pisau, Golok, Pedang, Clurit, Toya, Trisula, Kipas dll)
8. Tehnik Pernafasan (Pemecahan benda keras dan pengerasan tubuh).
9. Dan lain-lain.

Materi tersebut dipelajari sesuai dengan tingkatannya. Tingkatan dan warna sabuk yang digunakan oleh KPS Nusantara sebagai berikut :

Tingkatan	Warna Sabuk	Masa Latihan
1. Calon Siswa	Sabuk Hitam	3 Bulan
2. Siswa	Sabuk Hitam	9 Bulan
3. Ksatria Muda	Sabuk Biru	1 Tahun
4. Kstaria Madya	Sabuk Hijau	2 Tahun
5. Ksatria Utama	Sabuk Coklat	2 Tahun
6. Pandega Muda	Sabuk Ungu	3 Tahun
7. Pandega Madya	Sabuk Merah	3 Tahun
8. Pandega Utama	Sabuk Jingga	5 Tahun
9. Pendekar Muda	Sabuk Kuning	5 Tahun
10. Pendekar	Sabuk Putih	-

Sebagai sebuah Perguruan Pencak Silat yang bersumber dari berbagai macam aliran tradisional maupun modern, maka KPS Nusantara telah berhasil membentuk jatidiri yang khas. Dengan mudah pengamat pencak silat akan dapat membedakan pesilat-pesilat dari perguruan ini dengan perguruan lain.
Ciri utamanya adalah :

⇒ Gerakan pasangan / sikap dan langkah yang halus serta indah.

⇒ Gerakan tendangan yang "selesai" (mantap).

⇒ Gerakan serangan tangan / kaki yang lugas dan cepat.

Kombinasi dari ketiga gerakan inilah yang membedakan Pesilat KPS Nusantara dari yang lain.

Materi latihan dan ujian KPS Nusantara dibagi dalam 6 (enam) kelompok sebagai berikut :

1. Latihan Fisik Umum
2. Latihan Tehnik Dasar Pencak Silat
3. Latihan Aspek Pencak Silat Olah Raga/Ketrampilan Bertanding
4. Latihan Aspek Pencak Silat Seni
5. Latihan Aspek Pencak Silat Beladiri
6. Latihan Aspek Mental Spiritual/Pembinaan Mental

3.2. Materi Pelajaran Tingkat Calon Siswa & Siswa (Sabuk Hitam)

No.	Materi Pelajaran	Tingkatan	
		Calon Siswa	Siswa
1.	**Latihan Fisik Umum**		
	1.1. Lari	5 Km.	5 Km.
	1.2. Push Up	30 Kali	30 Kali
	1.3. Set Up	30 Kali	30 Kali
	1.4. Pukulan	100Kali	100 Kali
	1.5. Tendangan	100 Kali	100 Kali
2.	**Latihan Tehnik Dasar**		
	2.1. Kuda-Kuda	Serong Rendah	Pipih, Sejajar
	2.2. Sikap Pasang	1,2,3 dan 12	4,5 dan 6
	2.4. Langkah	Biasa	Curi/Pilin
	2.5. Tangkisan	Buang keluar, kipat, potong bawah & siku	Jepit, Kepruk, Sangga, potong, lenggang, buang liuk & kibas kaki
	2.6. Pukulan	Lurus+variasinya Gebang keluar	Buku-Buku Jari & Tusukan
	2.7. Elakan	Bangau	Ales, Harimau & Selam
	2.8. Tendangan	Lurus dan "T"	Belakang
	2.9. Jatuhan	Depan, belakang dan samping.	Rol depan, belakang & jatuh punggung
3.	**Latihan Aspek Olah Raga/ Ketrampilan Bertanding**		
	3.1. Serang Bela	1 dan 2	3 dan 4
	3.3. Sabung	Terpimpin	Gaya IPSI
4.	**Latihan Aspek PS Seni**		
	4.1. Senam Jurus	1,2 dan 3	4 s.d 12
5.	**Latihan Aspek Beladiri**	-	-
6.	**Pembinaan Mental**		
	6.1. Menanamkan kebanggaan pada PS sbg Budaya Bangsa Indonesia	Dasar	Lanjutan
	6.2. Penanaman Dasar Disiplin.		

3.3. Latihan Fisik Umum

Pembinaan fisik atau latihan fisik umum dimulai dari latihan peregangan dan pemanasan. Peregangan dan pemanasan merupakan syarat mutlak bagi setiap permulaan ber-olah raga termasuk latihan pencak silat. Latihan ini bertujuan untuk mencegah cidera/robek otot, karena otot yang menempel pada tulang dengan jaringan ikat yang tidak lentur. Apabila otot ditarik tiba-tiba dan mendadak maka kemungkinan untuk robek lebih banyak. Semakin terlatih seseorang, makin lama waktu yang dibutuhkan untuk peregangan.

Disamping itu peregangan atau pemanasan akan mempersiapkan tubuh menerima beban latihan, khususnya jantung dan peredaran darah. Kemampuan jantung mulai ditingkatkan, demikian pula al;iran darah ke otot-otot, sehingga jantung dan system aliran darah serta otot-otot terhindar dari beban yang tiba-tiba yang dapat mengakibatkan cidera.

Dengan bertambahnya aliran darah, maka suhu tubuh akan meningkat pula. Hal tersebut akan sangat membantu proses pemabakaran didalam badan, agar tenaga atau energy bagi kegiatan olah raga yang akan dilakukan dapat dipersiapkan dengan baik. Untuk itu lakukanlah peregangan dan pemanasan dengan baik dan benar menurut aturannya.

Peregangan dan pemanasan yang baik ialah sitematis, teratur dan menyeluruh, yakni :

3.3.1. Sistimatis
   a. Dari gerakan yang paling ringan ke gerakan yang lebih berat.
   b. Dari gerakan yang mudah ke gerakan yang lebih sulit.

3.3.2. Teratur
   Dari atas kebawah atau dari bawah keatas.

3.3.3. Menyeluruh
   Meliputi seluruh otot-otot dan persendian, antara lain; kepala/leher, bahu, pergelangan tangan, pinggang, perut, pinggul, siku, lutut, pergelangan kaki dsb.

Selanjutnya, setelah peregangan dan pemanasan dirasa cukup, maka kegiatan latihan inti bisa dilakukan. Kemudian jika latihan sudah selesai harus diakhiri dengan pelemasan/pendinginan.

3.4. Latihan Tehnik Dasar

3.4.1. Kuda-Kuda

Kuda-kuda merupakan gerakan yang sangat penting bagi seorang pesilat. Apabila kuda-kuda salah sejak awal, maka dapat dipastikan gerakan dasar selanjutnya akan salah pula. Untuk itu kepada para siswa dan para pelatih diminta agar memberikan perhatian yang lebih terhadap kuda-kuda tersebut. Kuda-kuda dapat ditinjau dari bobot dan bentuknya.

a. Ditinjau dari bobotnya, terdiri dari 3 (tiga) kelompok, yaitu ; Ringan, Sedang dan Berat. Ringan bersifat aktif untuk melakukan serangan. Bobot Sedang bersifat aktif maupun pasif, artinya bisa menyerang maupun bertahan. Sedangkan bobot berat lebih bersifat untuk bertahan.

b. Ditinjau dari bentuknya, terdiri dari 4 (empat) jenis, yakni; Kuda-Kuda Depan, Belakang, Tengah dan Samping. *(Lebih detil baca buku Tehnik Dasar Pencak Silat Tanding; R. Kotot Slamet Hariyadi, SPd).*

Kuda-Kuda Serong.

Cara melatih kuda-kuda serong.

a. Serong Kanan

1). Kedua tangan dipinggang

2). Kaki kanan dibuka kesamping kanan sebanyak satu bahu.

3). Selanjutnya kaki kanan tersebut ditarik lurus kebelakang dua langkah.

4). Kaki depan (kiri) ditekuk, sehingga apabila lutut ditarik garis lurus dengan telapak kaki akan membuat sudut 90 derajat.

5). Kaki belakang (kanan) lurus dan telapak kaki membuat sudut 45 derajat.

b. Serong Kiri ; sebaliknya. (lihat gambar)

KUDA-KUDA SERONG

A2

SERONG KIRI

A3

1 kaki

3.4.2. Pola Langkah

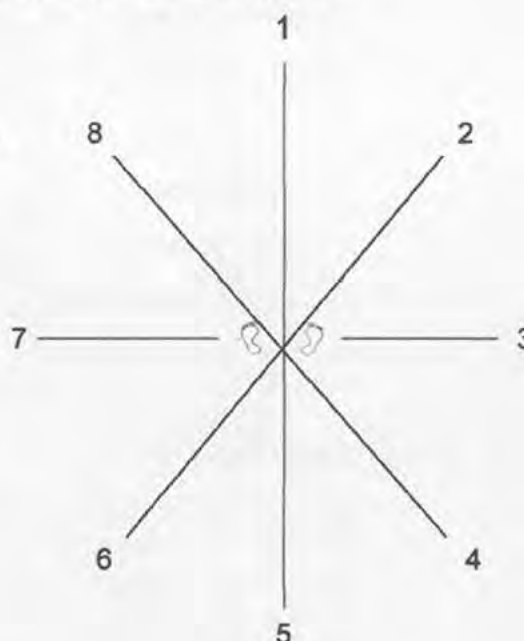
Pola Langkah adalah bagian dari gerak secara menyeluruh yang terdiri dari; bentuk, sikap maupun posisi kaki serta mengandung arah langkah dan cara melangkah. Apabila unsure-unsur tersebut dilaksnakan secara bersama akan memupunyai tujuan sebagai dasar pengambangan tehnik dan taktik dari serang bela serta dapat membentuk jurus-jurus pencak silat.

Bagian-bagian Pola Langkah ialah :

1). Arah Langkah

Mengikuti arah 8 (delapan) penjuru mata angin, yakni:

1. Belakang
2. Serong kanan belakang
3. Samping kanan
4. Serong kanan depan
5. Depan
6. Serong kiri depan
7. Samping kiri
8. Serong kiri belakang

** Titik awal

2). Cara Melangkah

1. Dengan angkatan
2. Dengan putaran
3. Dengan lompatan
4. Dengan geseran
5. Ingsutan atau seseran

3). Langkah dan Posisi

1. Serong
2. Hadap
3. Pipih

4). Bentuk Pola Langkah

1. Langkah Dasar	:	a. Lurus	b. Gergaji
2. Langkah Lanjutan	:	a. Segitiga (langkah tiga)	
		b. Bentuk Ladam (U)	
		c. Segi empat	
		d. Palang atau cross	
		e. Bentuk S	

Langkah Biasa

Materi pelajaran dan ujian Keluarga Pencak Silat Nusantara untuk tingkat Calon Siswa dan Siswa, menggunakan Pola Langkah Biasa, yakni:

1). Arah Langkah	:	Delapan penjuru mata angin
2). Cara Melangkah	:	Geseran
3). Langkah dan Posisi	:	Serong rendah
4). Bentuk Pola Langkah	:	Gergaji (Zig-zag)

3.4.3. Sikap Pasang

Sikap Pasang merupakan suatu bentuk sikap tertentu Perguruan Pencak Silat dan mengandung bentuk kuda-kuda pada kaki, sikap dan posisi badan, sikap dan posisi tangan serta sikap dan posisi kepala. Keluarga Pencak Silat Nusantara memiliki Sikap Pasang sebanyak 12 (dua belas) gerakan yang dapat dikembangkan lagi. Misalnya pada Sikap 1 bisa dikembangkan menjadi :

1). Sikap 1a (Sikap Dasar)

2). Sikap 1b (Sikap untuk bertanding)

3). Sikap 1c (Elang Melayang yang digunakan untuk aspek seni).

4). Lihat gambar.

SIKAP PASANG; 1,2 dan 3

1

2

3

4

5

Keterangan :
1. Sikap 1 Kanan
2. Sikap 2 Kanan
3. Sikap 3 Kanan
4. Sikap 2 Kanan (tampak samping)
5. Sikap 3 Kanan (tampak samping).

SIKAP PASANG; 4, 5 dan 6

1

3

2

4

Keterangan :

1. Sikap 4 Kanan (tampak samping)
2. Sikap 4 Kanan (tampak depan)
3. Sikap 5 Kanan (Kuda-kuda Pipih)
4. Sikap 6 Kanan (Langkah Curi)

3.4.4. Pukulan

TEHNIK PUKULAN
1. Pukulan Lurus
2. Pukulan Buku-buku Jari
3. Tusukan Jari-jari
4. Pukulan Punggung Tangan
5. Pukulan Gebang Kedalam
6. Pukulan Gebang Keluar
7. Pukulan Sangga

PUKULAN LURUS

1

2

3

2

1

3

2

Keterangan :

1. Sikap I Kanan (Kuda-kuda Serong)
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Lurus Kanan (Kedua Kaki Rapat, Lutut ditekuk)
3. Kaki Kanan Maju Pukulan Lurus Tangan Kanan
4. Gambar 1, 2 dan 3 tampak depan; 4, 5 dan 6 tampak samping.

PUKULAN LURUS KIRI

1

2

3

Keterangan :

1. Sikap I Kiri (Perhatikan Kuda-kuda Serong Kiri)
2. Kaki Kiri Maju, Persiapan Pukulan Lurus Kiri (Kedua kaki Rapat, Lutut ditekuk)
3. Kaki KiriMaju Pukulan Lurus Tangan Kiri
4. Gambar 1, 2 dan 3 tampak depan;

PUKULAN BUKU-BUKU JARI

1

2

3

Cara Belajar :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Buku-buku Jari Kanan
3. Kaki Kanan Maju PukulanBuku-buku Jari Tangan Kanan
4. Gambar 1, 2 dan 3 tampak samping.

TUSUKAN JARI-JARI

1

2

3

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Lurus Kanan
3. Kaki Kanan Maju Pukulan Lurus Tangan Kanan
4. Gambar 1, 2 dan 3 tampak depan; 4, 5 dan 6 tampak samping.

PUKULAN GEBANG KEDALAM

1

2

5

4

3

6

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Gebang Kedalam Kanan
3. Kaki Kanan Maju Pukulan Kedalam Tangan Kanan
4. Sikap I Kiri
5. Kaki Kiri Maju, Persiapan Pukulan Gebang Kedalam Kiri
6. Kaki Kiri Maju Pukulan Kedalam Tangan Kanan Kiri

PUKULAN GEBANG KELUAR

1

4

5

2

3

6

Cara Belajar :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Gebang Keluar Kanan
3. Kaki Kanan Maju Pukulan Gebang Keluar Tangan Kanan
4. Gambar 1, 2 dan 3 Tangan/Kaki Kanan; 4, 5 dan 6 Sebaliknya (Tangan/Kaki Kiri).

PUKULAN PUNGGUNG TANGAN

1 4

5 2

3 6

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Punggung Tangan Kanan
3. Kaki Kanan Maju Pukulan Punggung Tangan Kanan
4. Gambar 1, 2 dan 3 tangan/kaki kanan; 4, 5 dan 6 sebaliknya (tangan/kaki kiri).

PUKULAN SANGGA

1

4

2

5

3

6

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Pukulan Sangga Kanan
3. Kaki Kanan Maju Pukulan Sangga Tangan Kanan
4. Gambar 1, 2 dan 3 tangan/kaki kanan; 4, 5 dan 6 sebaliknya (tangan/kaki kiri).

BENTUK-BENTUK PUKULAN

1

2

3

4

Keterangan :

1. Bentuk Pukulan Lurus
2. Bentuk Pukulan Gebang Kedalam
3. Bentuk Pukulan Punggung Tangan
4. Bentuk Pukulan Sangga.

SASARAN PUKULAN

1

2

3

4

Keterangan :

1. Sasaran Pukulan Lurus ; Hidung
2. Sasaran Pukulan Lurus ; Ulu Hati
3. Sasaran Pukulan Buku-buku Jari ; Leher atau Tenggorokan
4. Sasaran Tusukan Jari-jari ; Mata

3.4.5. Tangkisan

TEHNIK TANGKISAN

1. Tangkisan Kipat
2. Tangkisan Buang Keluar
3. Tangkisan Buang Kedalam
4. Tangkisan Buang Atas
5. Tangkisan Jepit Atas & Jepit Bawah
6. Tangkisan Potong
7. Tangkisan Potong Bawah
8. Tangkisan Kepruk & Kepruk Gantung
9. Tangkisan Lenggang
10. Tangkisan Kibas Kaki

TANGKISAN KIPAT

1

4

2

5

3

6

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Kipat Tangan Kiri
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Kipat Tangan Kiri (Slewah/berlawanan dengan kaki)
4. Gambar 4, 5 dan 6 sebalikyna (Tangkisan Kipat Tangan Kanan).

TANGKISAN BUANG ATAS

1

2

3

4

5

6

Keterangan :
1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Atas/Sangga Kanan
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Atas/Sangga Kanan
4. Tangkisan Buang Atas/Sangga Kiri

TANGKISAN BUANG KELUAR

5

4

1

3

2

Keterangan :
1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Keluar Kanan
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Keluar Tangan Kanan
4. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Keluar Kanan (tampak samping)
5. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Keluar Tangan Kanan (tampak samping)

TANGKISAN BUANG KELUAR

2

4

1

3

Cara Belajar :

1. Tangan kanan mengepal disamping telinga, tangan kiri mengepal diatas perut.
2. Tangkisan buang keluar kanan, tangan kiri silang di dada
3. Tangan kiri mengepal disamping telinga, tangan kanan mengepal diatas perut.
4. Tangkisan buang keluar kiri, tangan kanan silang di dada

TANGKISAN BUANG MASUK

1

2

3

4

5

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Masuk Tangan Kanan
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Masuk Tangan Kanan
4. Kaki Kiri Maju, Persiapan Tangkisan Buang Masuk Tangan Kiri
5. Kaki Kiri Maju, Tangkisan Buang Masuk Tangan Kiri

TANGKISAN JEPIT

3

2

1

4

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Jepit Kanan
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Jepit Atas Kanan (Kaki kanan didepan, tangan kanan diatas tangan kiri)
4. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Jepit Bawah Kanan (Kaki kanan didepan, tangan kanan diatas tangan kiri)

TANGKISAN KEPRUK

1

2

3

4

Keterangan :

1. Sikap I Kiri
2. Kaki kiri Maju, Persiapan Tangkisan Kepruk Tangan Kiri
3. Kaki Kiri Maju, Tangkisan Kepruk Tangan Kiri (Kaki kiri didepan)
4. Bentuk Tangkisan Kepruk Kanan.

TANGKISAN KEPRUK KANAN

1

2

3

4

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Kepruk Kanan
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan kepruk Tangan Kanan
4. Tangkisan Kepruk Kanan (tampak samping).

TANGKISAN LENGGANG

1

3

2

4

Keterangan :

1. Sikap 12 Kanan didepan
2. Kaki kanan Mundur, Tangkisan Lenggang Kanan
3. Sikap 12 Kaki Kiri didepan
4. Kaki Kiri Mundur, Tangkisan Lenggang Kiri

TANGKISAN BUANG BAWAH

1

2

3

4

5

6

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Buang Bawah Kanan
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Buang Bawah Tangan Kanan

TANGKISAN POTONG BAWAH

1

2

3

Keterangan :

1. Sikap Siap
2. Kaki Kiri kesamping kiri, Tangkisan Potong Bawah Tangan Kanan
3. Kaki Kanan kesamping kanan, Tangkisan Potong Bawah Tangan Kiri
4. Kuda-kuda sejajar.

TANGKISAN SIKU

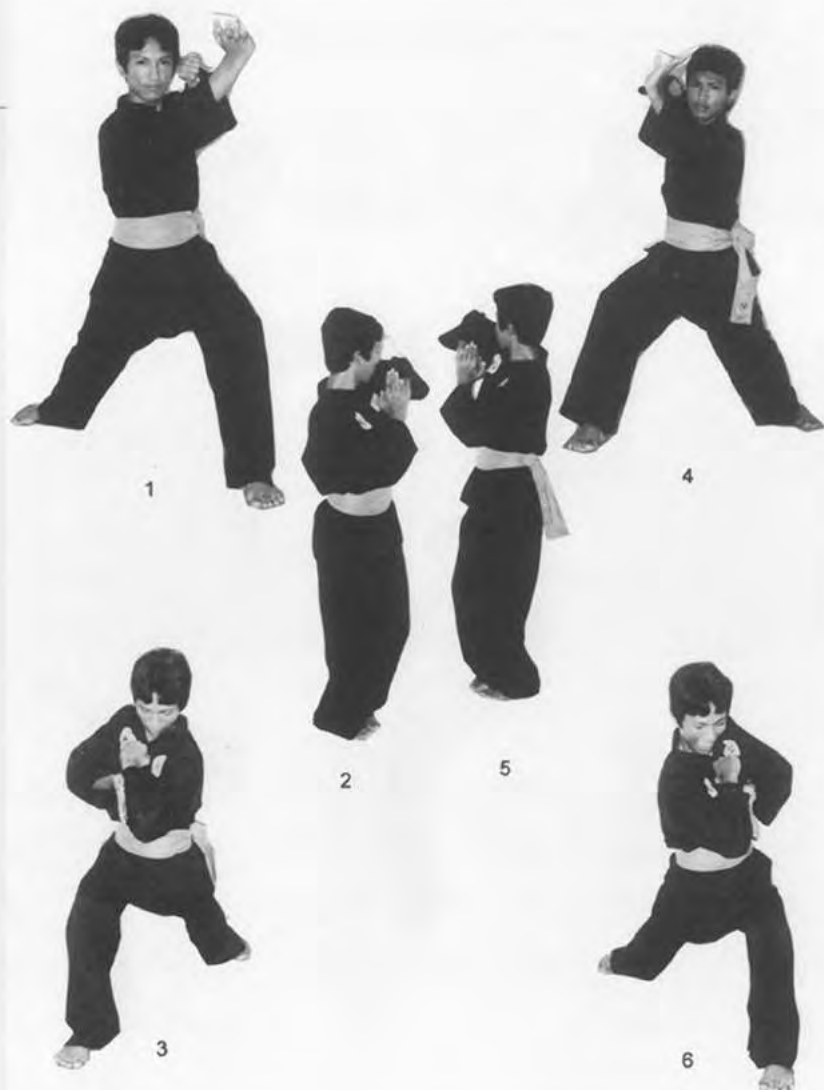
1

4

2

5

3

6

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan Maju, Persiapan Tangkisan Siku Tangan Kiri
3. Kaki Kanan Maju, Tangkisan Siku Tangan Kiri (Slewah;kaki kanan dedepan, tangkisan tangan kiri)
4. Gambar 4, 5 dan 6 sebaliknya.

TANGKISAN KIBAS KAKI

1

2

3

4

Keterangan :
1. Sikap 12 Kanan (kaki kiri didepan)
2. Gambar 2, 3 dan 4 Tangkisan Kibas Kaki Kanan

3.4.6. Tendangan

TEHNIK TENDANGAN

1. Tendangan Lurus
2. Tendangan "T"
3. Tendangan Gejos
4. Tendangan Kepret
5. Tendangan Belakang

TENDANGAN LURUS

1

2

3

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan diangkat, Persiapan Tendangan Lurus Kanan
3. Tendangan Lurus Kanan
4. Tangan disamping pinggang.

TENDANGAN "T"

1

2

3

Keterangan :

1. Sikap I Kanan
2. Kaki kanan diangkat, Persiapan Tendangan "T" Kanan
3. Tendangan "T" Kanan
4. Tangan kiri melindungi muka, tangan kanan melindungi kemaluan.

TENDANGAN "T"

2

4

1

3

Keterangan :

1. Persipan Tendangan "T" Kiri
2. Tendangan "T" Kiri (tangan kanan melindungi muka, tangan kiri melindungi kemaluan)
3. Persiapan Tendangan "T" Kanan
4. Tendangan "T" Kanan (tangan kiri melindungi muka, tangan kanan melindungi kemaluan)

TENDANGAN BELAKANG

1

2

3

5

4

Keterangan :

1. Sikap 12 Kanan (kaki kiri didepan)
2. Putar badan kekanan-Sikap Pasang 3,
3. Kaki kanan diangkat setinggi lutut, Persiapan Tendangan Belakang Kanan
4. Tendangan Belakang Kanan (tampak samping)
5. Tendangan Belakang Kanan (tampak depan)

3.4.7. Elakan

TENIK HINDARAN/ELAKAN

1. Elakan Ales
2. Elakan Harimau
3. Elakan Bangau
4. Elakan Selam

ELAKAN ALES

2

1

3

4

Keterangan :

1. Sikap Siap
2. Kaki kanan kesamping kanan, Ales Kanan (tangan kanan melindungi muka, tangan kiri melindungi kemaluan)
3. Kaki kiri kesamping kiri, Ales Kiri (tangan kiri melindungi muka, tangan kanan melindungi kemaluan.
4. Ales kebelakang kanan.

ELAKAN HARIMAU

Keterangan :

1. Sikap Siap
2. Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Harimau Kanan
3. Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Harimau Kiri.
4. Kuda-kuda sejajar, perhatikan bentuk tangan.

ELAKAN SELAM

2

1

3

Keterangan :

1. Sikap Siap
2. Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Selam Kanan
3. Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Selam Kiri
4. Kuda-kuda sejajar-rendah (kedya kaki ditekuk), kedua tangan silang-terbuka dimuka

3.4.8. Jatuhan

TEHNIK JATUHAN

1. Jatuhan Depan
2. Jatuhan Belakang
3. Jatuhan Samping
4. Rol Depan
5. Rol Belakang

JATUHAN DEPAN

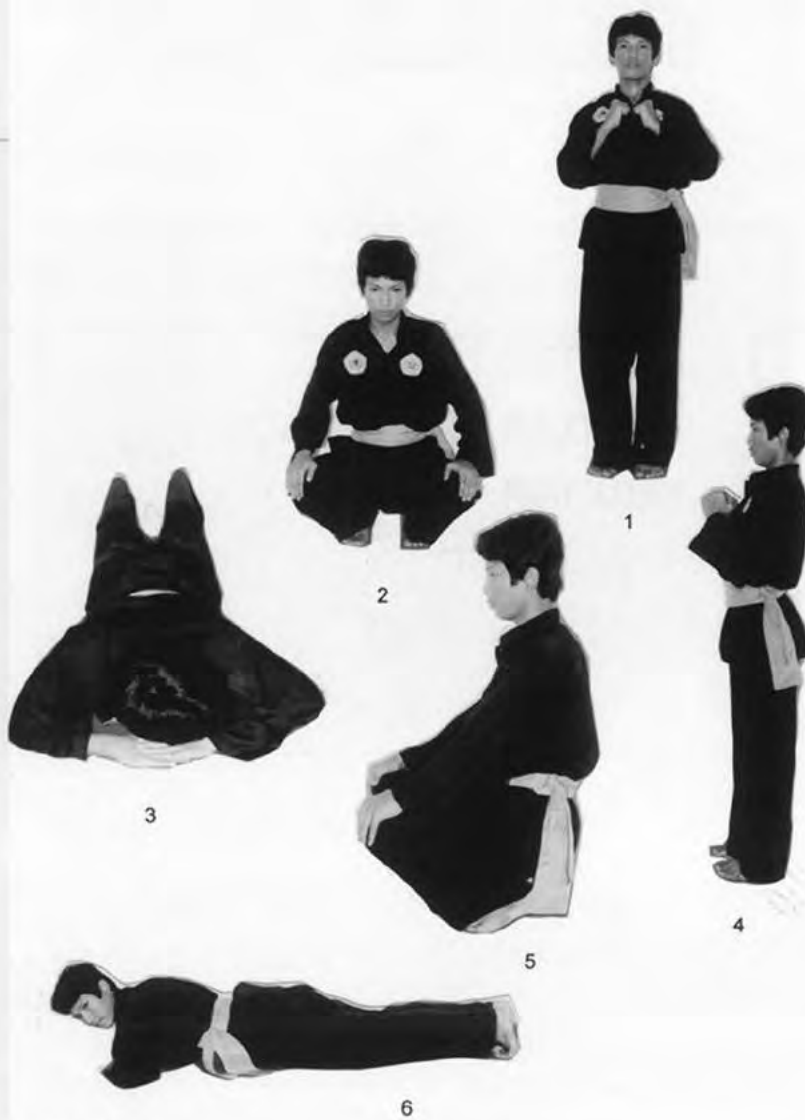
1

2

3

4

5

6

Keterangan :
1. Sikap Siap.
2. Jongkok, persiapan Jatuhan Depan.
3. Jatuhan Depan (kedua kaki rapat, kedua tangan datar, muka menengok kesamping, perut diangkat)
4. Gambar 4, 5 dan 6 tampak samping.

JATUHAN BELAKANG

4

2

1

3

Keterangan :

1. Sikap Siap
2. Jongkok, Persiapan Jatuhan Belakang
3. Jatuhan Belakang (kedua kaki rapat-diangkat $\pm$ 30 derjat,kedua tangan datar, kepala diangkat, muka lihat pusar)
4. Jatuhan belakang tampak depan.

JATUHAN SAMPING

1

2

3

Keterangan :

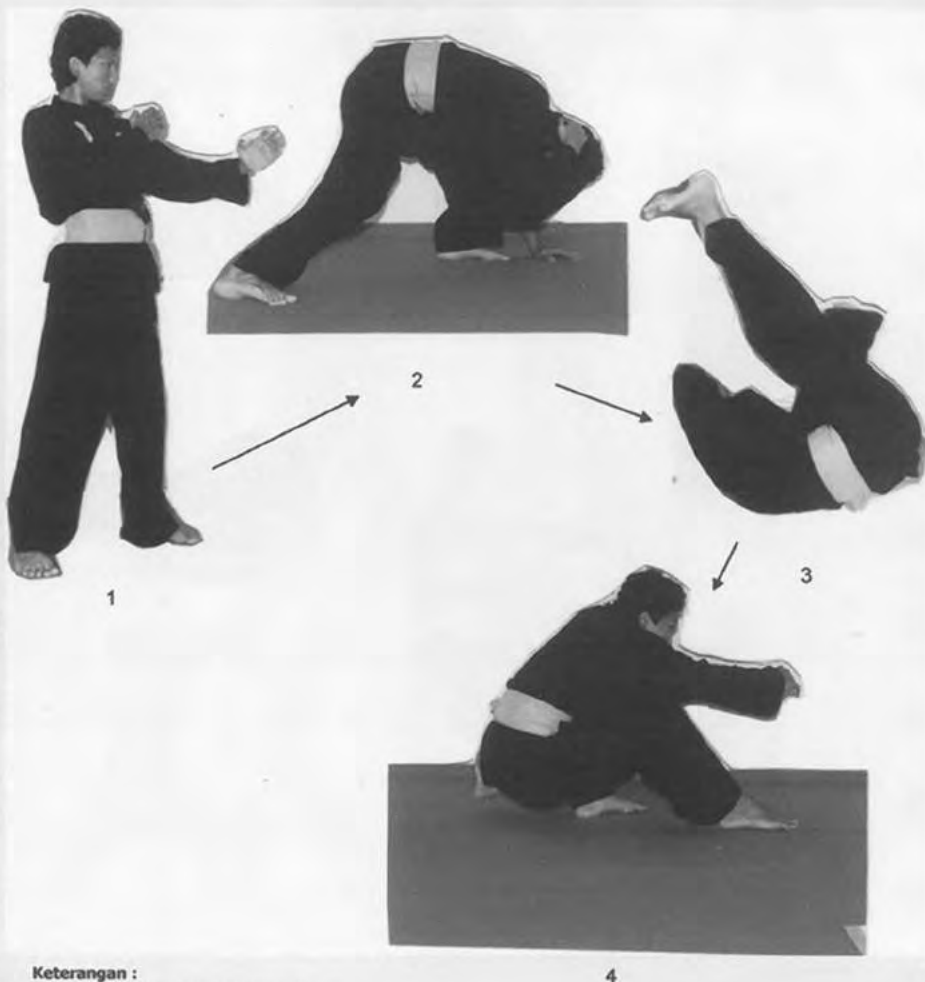
1. Sikap Siap
2. Jatuhan Samping Kiri (perhatikan bentuk tangan dan kaki)
3. Jatuhan Samping Kanan

ROL DEPAN

1

2

3

4

Keterangan :

1. Sikap 12 Kanan (kaki kiri didepan)
2. Persiapan Rol Depan
3. Rol Depan (dengan punggung)
4. Kembali Sikap 12

ROL BELAKANG

1

2

3

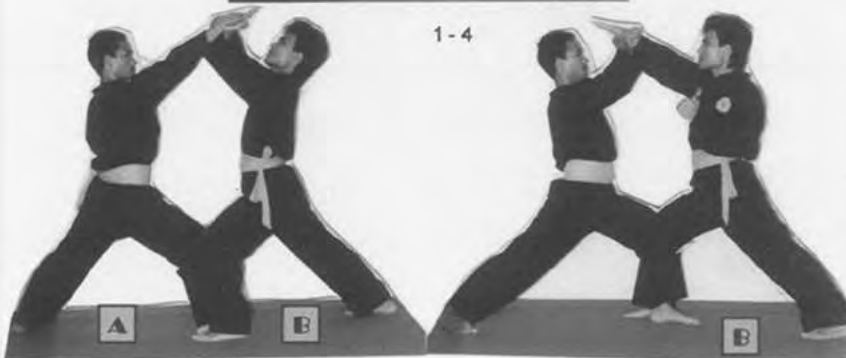
4

Keterangan :
1. Sikap 12 kiri (kaki kanan didepan)
2. Persiapan Rol Belakang
3. Rol Belakang dengan punggung
4. Kembali Sikap 12

PUKUL-SAMBUT

2

3

1 - 4

5

6

Cara Belajar :

1. Gambar 1 dan 4 ; Kedua Pesilat melakukan Sikap 12 Kanan (kaki kiri didepan)
2. A; Kaki kanan maju, Pukulan Lurus Kanan dan B; Kaki Geser, Tangkisan Buang Keluar Tangan Kiri.
3. Balas; B Kaki kanan maju, pukulan lurus kanan dan A kaki kanan mundur, tangkisan Buang Keluar Kiri dst.
4. A; Kaki kanan maju,Tusukan Jar-jari Kanan dan B kaki geser, Tangkisan Jepit Atas.
5. Balas; B Kaki kanan maju, Tusukan Jari-jari kanan dan A kaki kanan mundur, tangkisan Jepit Atas dst.

3.5. Latihan Aspek Pencak Silat Olah Raga

ASPEK OLAH RAGA

1. Serang-Bela
2. Sabung Terpimpin

3.6. Latihan Aspek Pencak Silat Seni

ASPEK PENCAK SENI

Senam Jurus
1 - 12

SENAM JURUS : 1

1

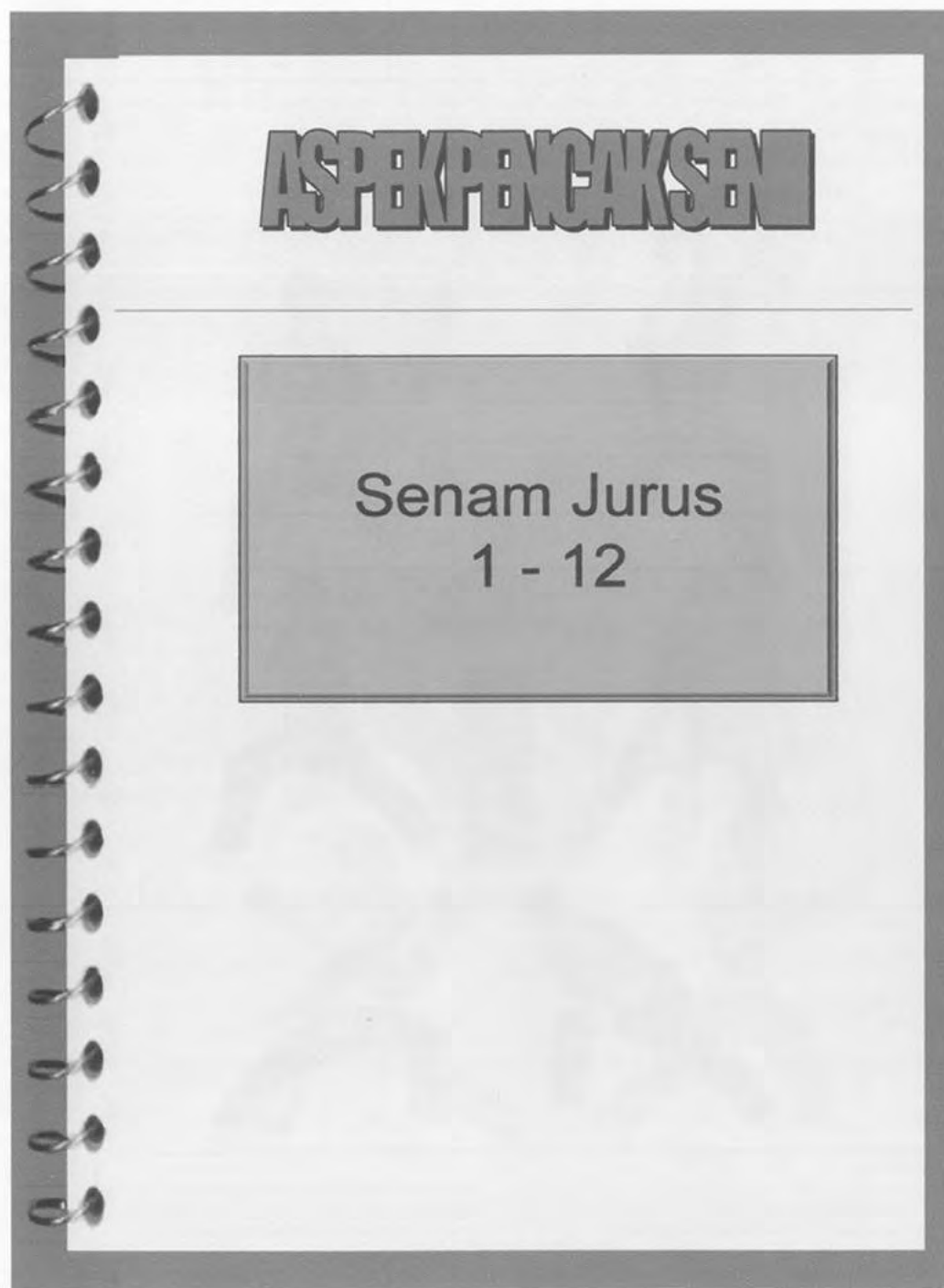
5

2

0-4-8

6

3

7

Cara Belajar :

0. Sikap Siap
1. Kaki kanan Maju, Pukulan Lurus Tangan Kanan
2. Geser Kuda-kuda, Tangkisan Kipat Tangan Kiri
3. Geser Kuda-kuda, Tangkisan Potong Bawah Kanan.
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri maju, Pukulan Lurus tangan Kiri
6. Geser Kuda-kuda, Tangkisan Kipat Tangan Kanan
7. Geser Kuda-kuda, Tangkisan Potong Bawah Kiri.
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 2

1

5

2

0-4-8

6

3

7

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan maju, Pukulan Buku-buku Jari Tangan Kanan
2. Kaki kanan mundur, Tangkisan Buang Keluar Kanan
3. Kaki kanan maju kesamping kanan, Pukulan Gebang Keluar Tangan Kiri.
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri maju, Pukulan Buku-buku Jari Tangan Kiri
6. Kaki kiri mundur, Tangkisan Buang Keluar Kiri
7. Kaki kiri maju kesamping, Pukulan Gebang Keluar Tangan Kanan
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 3

1 5

2 0-4-8 6

3 7

Cara Belajar :

0. Sikap Siap
1. Kaki kanan kesamping kanan, Gebang Keluar tangan kanan
2. Elakan Bangau Kanan (kaki kiri diangkat)
3. Tangkisan Siku Kanan
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri kesamping kiri, Gebang Keluar tangan kiri
6. Elakan Bangau Kiri (kaki kanan diangkat)
7. Tangkisan Siku Kiri
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 4

1

5

0-4-8

2

6

3

7

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan maju, Tangkisan Jepit Atas kanan
2. Kaki kanan mundur, Siku Kedalam Kanan
3. Tangkisan Kepruk Gantung Kanan
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri maju, Tangkisan Jepit Atas kiri
6. Kaki kiri mundur, Siku Kedalam Kiri
7. Tangkisan Kepruk Gantung Kiri
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 5

1

5

2

0-4-8

6

3

7

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Harimau kanan
2. Ganti kuda-kuda, Pukulan Punggung Tangan Kiri
3. Kaki kanan mundur, Tangkisan Buang Atas Kanan
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Harimau kiri
6. Ganti kuda-kuda, Pukulan Punggung Tangan Kanan
7. Kaki Kiri mundur, Tangkisan Buang Atas Kiri
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 6

1

0-4-8

5

2

6

3

7

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan mundur, Tangkisan Buang Liuk Kiri
2. Ganti kuda-kuda, Persiapan Tangkisan Potong Kanan
3. Tangkisan Potong Tangan Kanan
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri mundur, Tangkisan Buang Liuk Kanan
6. Ganti kuda-kuda, Persiapan Tangkisan Potong Kiri
7. Tangkisan Potong Tangan Kiri
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS :7

1

5

0-4-8

2

6

3

7

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan mundur, Siku Kedalam Tangan Kanan
2. Tendangan Lurus Kaki Kanan
3. Kaki kanan tarik kebelakang, Tusukan Jari-jari kanan
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri mundur, Siku Kedalam tangan kiri
6. Tendangan Lurus Kaki Kiri
7. Kaki kiri ditarik kebelakang, Tusukan Jari-jari kiri
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 8

1

5

0-4-8

2

6

3

7

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan Langkah Curi, Sikap Pasang 3
2. Tendangan Lurus Kaki Kiri
3. Kakikiri di tarik, Tangkisan Lenggang kiri
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri Langkah Curi, Sikap pasang 3
6. Tendangan Lurus Kaki Kanan
7. Kaki kiri ditarik, Tangkisan lenggang kanan
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 9

1

0-4-8

5

2

6

3

7

Cara Belajar :

- o. Sikap Siap
- 1. Kaki kanan maju, Sikap Pasang 6
- 2. Tendangan Belakang Kanan
- 3. Maju, Tangkisan Buang Keluar Kanan (lihat kuda-kuda)
- 4. Kembali Sikap Siap
- 5. Kaki kiri maju, Sikap pasang 6
- 6. Tendangan Belakang Kiri
- 7. Maju, Tangkisan Buang Keluar Kiri
- 8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS: 10

1

0-4-8

5

2

3

7

6

Cara Belajar :

o. Sikap Siap
1. Kaki kanan mundur, Elakan Ales Kanan
2. Tangkisan Kibas Kaki Kanan
3. Maju Papas (Pukulan dua tangan mengepal)
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri mundur, Elakan Ales Kiri
6. Tangkisan Kibas Kaki Kiri
7. Maju Papas (Pukulan dua tangan mengepal)
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 11

1

5

2

0-4-8

6

3

7

Cara Belajar :

0. Sikap Siap
1. Kaki kanan kesamping kanan, Elakan Selam Kanan
2. Kaki kanan maju, Pukulan Gebang Kedalam Dua Tangan
3. Kaki kanan mundur kesamping, Pukulan Sangga Kiri
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri kesamping kiri, Elakan Selam Kiri
6. Kaki kiri maju, Pukulan Gebang Kedalam 2 Tangan
7. Kaki kanan mundur kesamping, Pukulan Sangga Kanan
8. Kembali Sikap Siap

SENAM JURUS : 12

1

5

0-4-8

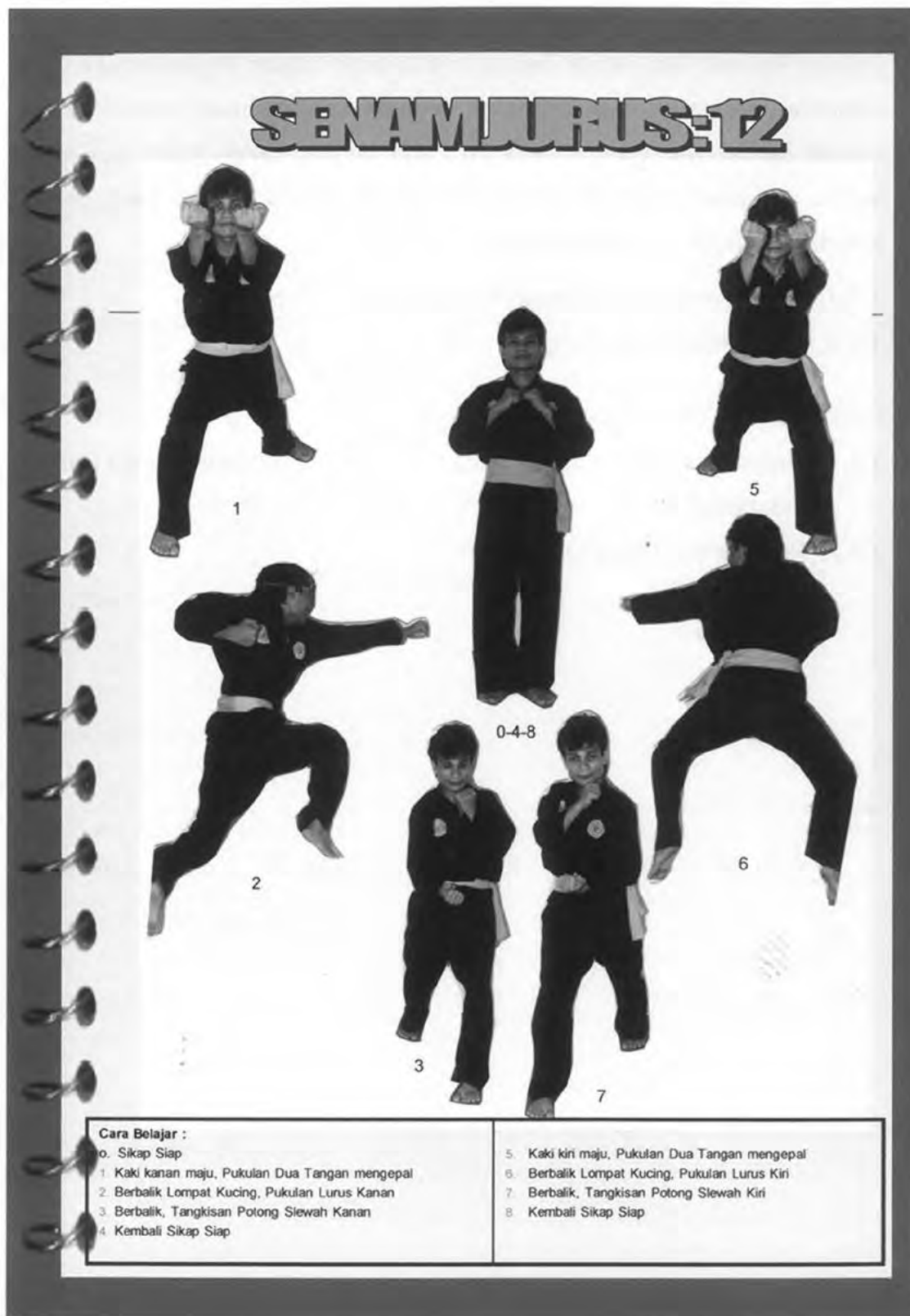
2

6

3

7

Cara Belajar :

0. Sikap Siap
1. Kaki kanan maju, Pukulan Dua Tangan mengepal
2. Berbalik Lompat Kucing, Pukulan Lurus Kanan
3. Berbalik, Tangkisan Potong Slewah Kanan
4. Kembali Sikap Siap
5. Kaki kiri maju, Pukulan Dua Tangan mengepal
6. Berbalik Lompat Kucing, Pukulan Lurus Kiri
7. Berbalik, Tangkisan Potong Slewah Kiri
8. Kembali Sikap Siap

3.7. Latihan Aspek Pencak Silat Beladiri

Latihan Pencak Silat Aspek Beladiri merupakan latihan tingkat lanjutan dan diajarkan terutama untuk kelompok dewasa karena jurus mematikan dan sangat berbahaya. Oleh karena itu pada tingkat calon siswa dan siswa belum dipelajari Aspek Pencak Silat Beladiri. Jurus beladiri yang dimiliki Keluarga Pencak Silat antara lain;

3.7.1. Jurus Pembelaan Tangan Kosong (1 s.d 7; a,b dan c)

3.7.2. Jurus Pembelaan Senjata

3.8. Latihan Mental/Pembinaan Mental Spiritual

3.8.1. Menanamkan kebanggan pada Pencak Silat sebagai Budaya Bangsa Indonesia.

3.8.2. Penanaman Dasar Disiplin.

BAB IV
BIODATA DAN EVALUASI SISWA

4.1. BIODATA SISWA

1.	Nama	:	....
2.	Tempat & tgl. Lahir	:	....
3.	Jenis Kelamin	:	....
4.	Alamat rumah	:	....
			....
	Telp,HP & email		....
5.	Agama	:	....
6.	Pekerjaan	:	....
7.	Mulai masuk anggota	:	....
8.	Nama orang tua/wali	:	....
9.	Alamat rumah/kantor	:	....
			....
	Telp,HP & email		....
10.	Pekerjaan orang tua/wali	:	....
11.	Keterangan lain	:	....
			....
			....
	Pas foto Ukuran 3 x 4 Cm		

4.2. EVALUASI PERKEMBANGAN SISWA

EVALUASI TRIWULAN / SEMESTER : 1 TAHUN			
NO.	MATERI PELAJARAN	NILAI	CATATAN
I.	PENGUASAAN MATERI		
	1. Latihan Fisik Umum	....	....
	2. Latihan Tehnik Dasar	....	....
	3. Latihan Aspek Olah Raga	....	....
	4. Latihan Aspek Seni	....	....
	5. Latihan Aspek Beladiri	....	....
	6. Pembinaan Mental	....	....
II.	KEGIATAN YANG TELAH DIIKUTI :		
	1...	Tanggal :	....
		Tempat di :	....
	2...	Tanggal :	....
		Tempat di :	....
	3...	Tanggal :	....
		Tempat di :	....
III	PRESTASI YANG PERNAH DIRAIH :		
	1...	Tanggal :	....
		Tempat di :	....
	2...	Tanggal :	....
		Tempat di :	....
	3...	Tanggal :	....
		Tempat di :	....
IV	TIDAK MENGIKUTI LATIHAN KARENA :		
	1. Sakit : .... Kali		
	2. Ijin : .... Kali		
	3. Alpha : .... Kali		
V.	CATATAN KHUSUS :		
	....		
	....		
	....		

Mengetahui : Orang Tua / Wali Siswa,	....................., ... Pimpinan / Pelatih Ranting :
....	....

4.2. EVALUASI PERKEMBANGAN SISWA

EVALUASI TRIWULAN / SEMESTER : 2 TAHUN			
NO.	MATERI PELAJARAN	NILAI	CATATAN
I.	PENGUASAAN MATERI		
	1. Latihan Fisik Umum	....	....
	2. Latihan Tehnik Dasar	....	....
	3. Latihan Aspek Olah Raga	....	....
	4. Latihan Aspek Seni	....	....
	5. Latihan Aspek Beladiri	....	....
	6. Pembinaan Mental	....	....
II.	KEGIATAN YANG TELAH DIIKUTI :		
	1..	Tanggal : Tempat di :	....
	2..	Tanggal : Tempat di :	....
	3..	Tanggal : Tempat di :	....
III	PRESTASI YANG PERNAH DIRAIH :		
	1..	Tanggal : Tempat di :	....
	2..	Tanggal : Tempat di :	....
	3..	Tanggal : Tempat di :	....
IV	TIDAK MENGIKUTI LATIHAN KARENA : 1. Sakit : .... Kali		
	2. Ijin : .... Kali		
	3. Alpha : .... Kali		
V.	CATATAN KHUSUS :		
Mengetahui : Orang Tua / Wali Siswa, ...		........................, ... Pimpinan / Pelatih Ranting :	

BAB V
PENUTUP

5.1. Tim Penyusun Buku

1. Penanggung Jawab : Kabid. Tehnik KPS Nusantara
2. Juru foto : Suhartono, S.Sos
3. Asisten : Bayu Hananto Kurniawan,SE
3. Editor : Suhartono, S.Sos
4. Peraga : Kusnianto, Hendro Wardoyo, SPd, MPd dan Gajah Anggoro
5. Lokasi pemotretan : Pondok Babelan Mas Permai B.311 Rt.004/09 Kebalen, Kab. Bekasi 17610

5.2. Tim Peraga

No.	Nama	Prestasi Terbaik
1.	Kusnianto	1. Juara 2 Tk. Nasional Tunggal Besenjata Putra pada Lomba Pencak Silat Seni Beladiri tahun 1991 di TMII Jakarta Timur. 2. Juara 1 Pra-Porda Jawa Barat tahun 1991 di Krawang.
2.	Hendro Wardoyo, MPd	1. Juara 1 dan Pesilat Teladan Piala Beringin Cup ke-1 tahun 1991 di Bekasi. 2. Juara 1 Sea Games ke-XIX tahun 1997 di Indonesia Wiraloka Wajib. 3. Juara 1 Beregu Kejuaraan Dunia Pencak Silat ke-IX tahun 1997 di Malaysia
3.	Gajah Anggoro	1. Juara 1 Kejuaraan Terbuka KPS Nusantara ke-1 tahun 1987. 2. Juara 1 Nasional Ganda Tangan Kosong tahun 1990 di Jakarta 3. Juara 3 Ganda Tangan Kosong Festival Pencak Silat Internasional tahun 1991 di Malaysia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Studio Nusantara

   1977 *Pencak Silat Olah Raga*

2. O'ong Maryono

   1999 *Pencak Silat Merentang Waktu; Yayasan Galang*

3. R. Kotot Slamet Hariyadi, SPd

   2003 *Tehnik Dasar Pencak Silat Tanding; Percetakan Dian Rakyat.*

Sekilas tentang Penulis

*SUHARTONO, S.Sos, lahir di Yogyakarta pada tanggal 11 Agustus 1956 mulai mengenal dan belajar Pencak Silat pada tahun 1972 melalui kegiatan pelajaran ekstra kurikuler di STM Yapera – Yogyakarta di bawah bimbingan **(Alm) Bapak Joyo Suwito** dan selanjutnya bergabung pada Perguruan Silat **Popsi Bayu Manunggal** di Prawiro Taman – DI Yogyakarta selama 2 tahun.*

*Kemudian pada akhir tahun 1975 bergabung dengan **Keluarga Pencak Silat Nusantara** di Jakarta Timur dibawah bimbingan (Alm) **Bapak Moh. Hadimulyo, BSc (Alm), Dr. Moh. Djoko Waspodo, SPt dan (Alm) dr. Rachmadi, DS.** Penulis merasa sangat beruntung karena dapat menimba ilmu Pencak Silat dari sumbernya langsung, yakni dari para pendiri perguruan.*

***Prestasi terbaik** yang pernah diraih antara lain; **Juara I dan Pesilat Teladan** Kelas A Putra Kejurda DKI Jakarta tahun 1979 di Jakarta, **Juara I Tingkat Nasional Katagori Ganda Tangan Kosong** di Cirebon pada tahun 1985 dan **Juara I Kejuaraan Antar Beladiri / Kung Fu se – Asia Pasifik** serta meraih **The Best Team di Singapura tahun 1976**. Selain itu pernah mengikuti **pertandingan eksibisi Sea Games** tahun 1980-1981 di Singapura dan Kuala Lumpur.*

***Pengalaman melatih** antara lain di ; SMP Perguruan Rakyat I Semanggi-Jakpus, SMEAN VI Cawang -Jaktim, DLLAJR – Jakarta Kota, Asuransi Timur Jauh – di Jakarta, Dinas Perikanan Provinsi DKI Jakarta, Team IPSI Jakarta Pusat, Team IPSI Kabupaten Bekasi dll.*

***Pengalaman organisasi**, sejak tahun 1983 aktif sebagai sekretaris 1 di Pengurus Pusat KPS Nusantara masa bhakti 1986-1992 dan sebagai Sekretaris Umum PP KPS Nusantara masa bhakti 1992-1996, tahun 2003-2008 sebagai Ketua Bidang Tehnik dan tahun 2010 sampai saat ini menjadi Sekretaris Umum kembali. Selain itu menjabat Ketua Bidang Pembinaan IPSI Cabang Kabupaten Bekasi sejak tahun 2000-2009. Sejak tahun 2011 sebagai anggota Departemen Pembinaan Prestasi PB IPSI.*

Karena kecintaan yang sangat besar terhadap Pencak Silat penulis selalu berusaha untuk mencatat, menulis atau mengadministrasikan gerakan tehnik pencak silat, jurus maupun ketentuan-ketentuan tentang Pencak Silat. Disamping itu sampai saat ini sebagai anggota Dewan Guru masih aktif melatih para kader KPS Nusantara.

Semoga buku ini bermanfaat !

Wassalam,

Penulis